

# リリースの切り口 “商品を主語にしない”

（第三種動物飼育可） 2008年（平成20年）1月8日（火曜日） 言 壺 衆 斤

**前** ダイエット開始前、当時97%あった脂肪さん（2005年10月）

**後** 3か月後、28%減って69%になった脂肪さん（2006年1月）

## 食事でダイエット ①

### 食前にキャベツ 10分かけ

「一回目は「キャベツダイエット」といっても、キャベツばかりを食べるわけではない。まず生のキャベツを10分間よくかんで食べ、それから少なめの食事をする方法だ。考案した京都市立病院・糖尿病・代謝内科部長の吉田啓秀さんは「最初に10分間かむことで満腹中枢が刺激されるため、食事の量を減らしても

新たな年を迎え、「今年こそやせるぞ」と決意した人も多いのでは？しかし、ちまたにあふれるダイエット法はあまりに種類が多く、どれを選んでいいのかわからない人もいます。そこで今日から始まった新企画「健康プラス」では、食事を工夫する「ダイエット法」の中から、記者お披露目の4種類を紹介する。（医療情報部・山口博弥）

#### 【キャベツダイエットのメニュー】

（肥満女性の1日分＝約1200kcal）

**キャベツ**  
1個6分の1個が目安。5cm角のザク切りにし、生で食べる。ノンオイルドレッシングやレモンなどをかけて

**おかず（たんぱく質70g）**  
【肉80g】 名刺サイズの薄切り肉なら5.6枚  
【魚80g】 刺し身なら5切れほど  
【豆腐半丁】  
【牛乳200ml】  
【卵1個】

**ご飯**  
3分の2杯を朝・昼・晩

**デザートやおやつ**  
1日ににぎりこぶし大の果物2個まで

おながかすきません」と言っている。ただし、筋肉まで落ちるとカロリーを消費しにくい体になってしまったため、1日70%のたんぱく質を必ずとることがポイントだ。

国立循環器病センター（大阪府吹田市）臓器移植部医師の藤瀬正伸さん（42）は、2年以上前まで、身長172cm、体重97kgの肥満体だった。

しかし2005年秋からキャベツダイエットを開始。1

日3000kcal・糖とっていった食事が1500kcal・糖にまで落ち、3か月後の体重は28kg前後を維持している。ただ、「3か月間、朝昼晩のキャベツは頂きました」と苦笑い。特に、野菜嫌いな人や、歯がかなり悪い人には向いていないようだ。

同僚の女性記者も先月の1か月間、昼食のみのキャベツダイエットに挑戦。2kg体重が落ちた。本人は「今まででいちばん効果があった」と満足を表した。

もっと知りたい人は、吉田さんの著書「日本人が一番やせるダイエット」（マキノ出版、税込み1280円）を。

**健康+**

商品が主語になっていない好例。

最後に本に結び付けている。  
特に、実用書であれば有効。